

～介護予防に関する事業編～

介護予防センターを紹介します！

介護予防センターは、高齢者自らが、健康なうちから介護予防および認知症予防に取り組むことができるよう、体操会や集いの場の開催など、総合的な支援を行っています。また、認知症に関する事業も実施しています。

申間介護予防センター ☎38-0726

対象

八戸市にお住まいの、おおむね65歳以上の方、介護予防に関心のある方、介護をしているご家族の方

事業内容を紹介します

体操会



介護予防のきっかけは、体操やストレッチからがおすすめです。

体力測定



生活上の注意点や運動についてアドバイスします。

介護予防教室



介護が必要な状態にならないようにするための教室です。

集いの場



誰でも気軽に参加できる交流の場で、仲間づくりを目指します。

もの忘れチェック

質問票でチェックし、脳の活性化におすすめのポイントをアドバイスします。

地域回想法

子どもの頃や昔の体験を語り合うことで、認知機能低下を予防し、自主活動を目指します。

介護予防相談・ 栄養相談

専門の相談員が、個別に相談に応じます。

ぜひご参加
ください！



※予約が必要な事業もあります。詳細については、21ページの健康ガイドをご覧ください。
※会場でのマスクの着用や検温など、新型コロナウイルス感染対策にご協力をお願いします。

介護予防に取り組んだ皆さんの声を紹介します

介護予防教室でロコモ度(移動能力)をチェックしました。今の状態を維持していきたいと思っています。



介護予防センターに来ると、いろいろな人に会えて知り合いになれるから、毎日がなんだか楽しくなりました！



体操会に参加した後に、身体のことや痛みについて気軽に相談することができたので、とても安心しました！



集いの場で、みんなで懐かしい話をしたり、いろいろなクイズやゲームをしたり、とてもいい脳トレになっています！



開業1周年記念

介護予防センター1周年を記念し、講演会を開催します

7/19日 13:30～15:00

はっち1階(はっちひろば・シアター1)

要予約 6/21(月)から申込受付開始

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります。

内容 認知症の人と家族を地域で支えるために～認知症カフェが生み出す効果～

講師 やぶきともゆき 矢吹知之

(認知症介護研究・研修仙台センター)

対象 どなたでもお気軽に参加できます。

定員 50人程度